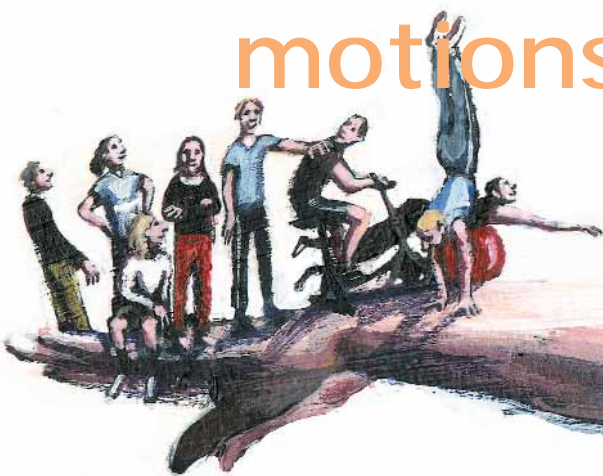


Den folkelige
Gymnastik
i en moderne
motionskultur



nr. 3: Mellem tradition, fusion og
bevæggrunde

Rammerne og vilkårene for din gymnastikforening forandrer sig hastigt, og det gør udøverne også. Nye former for træning dukker op. Heldigvis har gymnastikforeninger tradition for at ville og turde prøve nyt, og dermed er de selv med til at skabe nye træningsformer. Men det kræver omstillingsevne og parathed.

Hvordan sikrer vi, at både bestyrelser, instruktører og udøvere i gymnastikforeningerne trives også fremover? Hvilke muligheder har gymnastikken for at udvikle sig i en moderne motionskultur? - Det sætter DGI gymnastik fokus på i forskningsprojektet "Folkelig gymnastik i en moderne motionskultur".

Denne pjeces beskriver et delresultat fra forskningen - en undersøgelse blandt udøvere af gymnastik og beslægtede træningsformer i 34 forskellige gymnastik- og idrætsforeninger i DGI Roskilde Amt. Pjecen sætter spot på de forskelle, der er på træning på gymnastik- og motionshold i foreninger og på træning i foreningsbaserede motionscentre.

Pjecen er nummer tre af i alt fem pjecer til gymnastikforeningernes bestyrelser. De to første udkom i 2005. De øvrige udkommer i 2006.



Pjecen "Gymnastik i en moderne motionskultur" er skrevet af Karen Balling Radmer, DGI kommunikation på baggrund af forskningsprojektet "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur".

Denne del af forskningsprojektet er udført af Bo Vestergård Madsen, Jens-Ole Jensen og Jørn Møller,

Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Pjecen er redigeret i samarbejde med Dorte With og Birgitte Nielsen, DGI's gymnastikudvalg og DGI's landskonsulent Anders Kragh Jespersen.

Grafik: Lars Koefoed, DGI kommunikation.

Illustration: Oliver Streich og Els Cools.

Tryk: Grafisk Centrum.

Der var engang, hvor den traditionelle folkelige gymnastik blev iscenesat gennem træning hen mod stævner

Der opstod et fællesskab, som rakte langt ud over opvisningen og skabte netværk i lokalsamfundet og mellem mennesker. Der var en overliggende ideologi i gymnastikken, og netværkerne og fællesskabet blev ofte til varige sociale relationer. Tilsammen var det grobund for, at udøveren fortsatte med at komme i foreningen. Sådan er det stadig i nogle dele af gymnastikken. Men der er kommet en række nye elementer til. Det er ikke længere især æstetik og opvisning, der er den røde tråd. I den moderne motionsgymnastik og alle de beslægtede træningsformer er det noget andet.

Her er kroppen udgangspunktet for at møde op på holdet. Udøverne er målrettede på kropslig træning. Men undervejs i træningen på både et Pilates-, Effekt-, motionsgymnastik- eller dance-hold opstår nye former

for fællesskab - livgivende fællesskaber, hvor udøverne føler, at de går hjem med en speciel fornemmelse af kropsligt, socialt og mentalt velvære, en fornemmelse de ikke ville have oplevet uden, at de andre på holdet også havde været til stede.

De moderne træningsformer i gymnastikken byder på en række forskellige karakteristika og typer af fællesskaber. På de næste sider gennemgås en række af dem. Du kan læse om Pilates, Motionsgymnastik, Exercise Ball, Modern Dance, Rhythm and Move og Aerobic Trends.



Pilates

100 år på bagen - i langsom tempo

Pilates blev udviklet for knap 100 år siden af Joseph H. Pilates som et system af øvelser, der styrker kroppens centrale muskler og øger spændstigheden. Udøverne arbejder intensivt med isolerede muskelgrupper i et langsomt tempo og med stor koncentration. Typisk gentages en øvelse 6-10 gange, og der lægges stor vægt på samarbejdet mellem vejrtrækning og mavemuskler. Pilates er både inspireret af yoga og anatomiske øvelser, for eksempel fra den lingske gymnastik.

Atmosfæren på et hold er fra start seriøs. Typisk er holdene små, deltagerne hilser kort på hinanden, og timen går straks i gang. Den indadvendte kropsdyrkelse er i centrum, og hver person koncentrerer sig om at udføre øvelserne perfekt. Instruktøren giver en række instrukser, men det er ikke nødvendigt, at holdet udfører dem simul-

tant. Det handler mere om at gøre det i eget tempo. Alle rettelser er personlige og instruerende. Netop tempoet er udtryk for den enkeltes niveau i Pilates.

Undervejs i træningen er holdet som i en osteklokke af koncentration og øvelser. Et særligt fællesskab opstår. Det slutter, når træningen stopper, og udøverne går hver til sit.

Ifølge analysen får udøverne en både mental og fysisk gevinst ved at gå til Pilates. Træningen udgør en fornøjelse, man kan leve på hele ugen - det gælder især den mentale gevinst, som skiller sig ud fra andre træningsformer. Mange udøvere ønsker at blive dygtigere. Det ligger også indbygget i Pilates, at man stræber efter at udføre øvelserne perfekt.

Exercise ball

uden gentagne stød

Exercise bolde har længe været kendt som et effektivt træningsredskab. Men det er nyt at organisere træning med bolde på hold - i dag findes de både i foreninger og i kommercielt regi. Træningsformen er et gennemarbejdet system som Pilates, og dermed er der færre variationer i bevægelserne. Ligesom Pilates kan man betegne Exercise Ball som en mærkevaregymnastik - et system af øvelser der sikrer, at udøveren får de samme øvelser, uanset hvor vedkommende melder sig til.

Kernen i Exercise Ball: Med bolden er det muligt at arbejde med de store muskelgrupper, uden at leddene bliver udsat for hårde og gentagne stød. Øvelserne er skånsomme, men styrker torsoen, kropstammens muskler og kroppens generelle balanceevne og holdning. De yderst funktionelle øvelser bygges op omkring bolden og er enten siddende, liggende eller hoppende. Men selve bolden hopper ikke, og her er ingen parøvelser.

I takt til musik laver deltagerne gymnastiske øvelser med, på og omkring bolden. Det kan for eksempel være skridt til siden, vendinger og armbevægelser. Især mave, arme, ryg og

ben bliver trænet, og systemet er velegnet til kampen mod ekstra kilo eller ryglidelser.

Træningen foregår i en halvcirkel omkring instruktøren, sådan at alle kan se hinanden og have fokus på instruktøren. Rettelser fra instruktøren er oftest generelle. Kun enkelte gange rettes der hos den enkelte. Træningen begynder med indledende fælles øvelser, der i midten af timen afløses af individuelle øvelser, hvor tempo og kvalitet i øvelsen varierer alt efter udøvernes erfaring og kunnen.

Stemningen på holdet er koncentreret. Der er næsten ingen snak mellem udøverne. Alligevel giver udøverne udtryk for, at der er en særlig fornemmelse af fællesskab ved at gå på holdet. Man kommer før tid for at pumpe boldene op, og her begynder fællesskabet. Mange har også forsøgt at bruge bolden hjemme, men mangler dermed en indpisker og nogle "lidelsesfæller".



Motionsgymnastik

Motionsgymnastikken dukkede op i midten af 1960'erne og blev især dyrket af midaldrende kvinder. I dag er udøverne også især voksne kvinder.

Indholdet i motionsgymnastikken bygger på den lingske gymnastiks øvelser. Det handler om at bruge kroppen på en sund og alsidig måde. Men i modsætning til gymnastikken er her ikke toner af en overliggende ideologi. Det handler heller ikke om at vise andre, hvad man kan, eller have fokus på det æstetiske. Motionsgymnastikken er ofte fusionsgymnastik. Nye strømninger fusioneres med traditionelle lingske øvelser. Det kunne for eksempel være at instruktøren vælger at inddrage Pilates, Effekt eller noget helt tredje i dele af træningen. Det er dermed svært at afgrænse præcis, hvad der er motionsgymnastik, når det handler om øvelserne. Men ofte består de af let løb, hop, forflytninger, svingende totalbevægelser, styrkegivende øvelser og strækøvelser. Der veksles mellem individuelle og parvise øvelser. Typisk arbejdes midt i timen med at få pulsen op.

I begyndelsen af træningen snakkes som regel meget, men efterhånden bliver udøverne mere koncentrerede. Typisk er der på holdene både de koncentrerede, og dem der primært fokuserer på sidemanden.

Instruktøren giver ingen personlige rettelser - her er plads til alle, også dem der udfører øvelserne helt på deres egen måde. Dermed opstår også den situation, at udøvere udfører bevægelserne så forkert, at det kan give skader. Dette bør overvejes i foreningerne.

Udøverne i motionsgymnastik

Udøverne går til motionsgymnastik af lyst, på grund af hyggen på holdet og pligten over for at vedligeholde kroppen. Hvad øvelserne består i har kun lille betydning, og det er ikke kutyme, at deltagerne har indflydelse på øvelserne. Det forventes heller ikke - tværtimod. Bryder man sig ikke om bevægelserne, finder man bare et andet hold. Det, der får udøverne til at vælge et specifikt hold i en specifik forening, er træningsstedets beliggenhed og tidspunktet. Det, der får dem til at blive på holdet, er især, hvorvidt de kan lide instruktøren, at udfordringerne i øvelserne er passende, og at stemningen er god.

Fællesskabet på holdet afhænger af, hvad udøverne ønsker. Samtidig er det vigtigt at notere sig, at øvelser der udføres parvis skaber fællesskab, ligesom øvelser der skal udføres synkront bidrager til det.

Dance

brud på stive formkrav



Modern Dance opstod i begyndelsen af 1900-tallet som et brud med de stive formkrav, der ligger i balletten og standarddansen. I dag er Modern Dance en samlebetegnelse for en lang række bevægelsesformer, der stiller både tekniske og udtryksmæssige krav. Inden for Modern Dance findes både opvisningshold og hold uden opvisning. Det er ofte noget, udøverne får indflydelse på, og det gør en forskel i forhold til arbejdsformen og øvelserne. På holdene uden opvisning giver udøverne (især tidligere gymnaster) udtryk for, at de kan savne opvisningen, suset og forholdet mellem publikum og udøvere. Men udøverne fortæller også, at på de Modern Dance hold, hvor der arbejdes hen mod en opvisning, gør det træningen meget "produktorienteret", mens noget andet udelades. Dette "andet" kan for eksempel være en afslappet atmosfære og den sanselige oplevelse i nuet på holdet.

Øvelserne i Modern Dance fokuserer på drejninger, bevægelse i forskellige niveauer og planer, tid, kraft og kontaktforhold. Deltagerne er i tæt kontakt under træningen, og de orienterer sig både mod hinanden, rummet og instruktøren. Instruktøren lægger linjen og bruger lige fra stilhed til høj musik til at skabe situationen. Øvelser og sekvenser bliver diskuteret, og deltagerne er

meget involverede i træningen. De får både individuelle og kollektive rettelser.

Typisk har udøverne en ensartet, streetdance-agtig beklædning på, og de står tæt ved siden af hinanden og instruktøren. Både udøvere og instruktøren bruger hænderne til at vise øvelser. Man rører ved hinanden for at rette og vise en øvelse på vej. Dermed opstår et fællesskab, hvor holdet sammen og intenst arbejder med at skabe lige præcis det ønskede udtryk og flow. Humor, små bemærkninger og smil opstår som modvægt og løfter den koncentrerede stemning med jævne mellemrum.

Berøringen for at tilrette og "tjekke" hinandens udførelse af øvelserne er vigtig for udøvere. De giver udtryk for, at det styrker både deres egen kropsfornemmelse og fornemmelsen af holdet.

Men der er ingen sammenhæng mellem de tætte relationer på holdet og uden for. Nærheden er i fagligheden på holdet, den bærer ikke videre.

Rythm & Move

Aerobic Trends

Begge betegnelser signalerer noget nyt og storby-stilistisk. Her er ikke bare tale om aerobic og rytmisk gymnastik - disse to nye former inddrager en række forskellige typer af bevægelse.

Rythm and Move (RaM) er opvisningshold, mens det oftest er valgfrit på Aerobic Trends (AT).

RaM trækker på en række klassiske gymnastikprincipper, mens AT trækker på principper fra aerobic.

Udøverne vælger begge træningsformer på grund af lysten til at prøve nyt, eksperimentere, snuse til andre bevægelsesformer, muligheden for at lære de mange finurlige twist i indholdet, og at det er sjovt.

Derudover lægger deltagerne i AT især vægt på, at det også er hård motionstræning, mens udøverne i RaM typisk kombinerer RaM med andre motionsformer.

Fælles for Rythm and Move og Aerobic Trends:

Stemningen på holdene er næsten ens. Her er plads til koncentration - instruktør og hold går igennem vante øvelser krydret med nye udfordringer, der er samspil mellem deltagerne, og der grines undervejs.

Indimellem er pulsen også høj, og der arbejdes for at følge med. Typisk er udøverne studerende eller udearbejdende og har erfaringer med gymnastik i foreningsregi fra barnsben.

For udøverne er det vigtigt at holde sig orienteret, følge med i nye strømninger og tendenser i bevægelser. Men det er også vigtigt for eksempel i Aerobic Trends, at der er forskellige bevægelser hver gang.





Opvisningen:

- Har stor betydning i både Rhythm and Move og Aerobic Trends - også for de hold der vælger den fra. Men betydningen er mest som en erindring om tidligere tider og tidligere fællesskaber, mens de nuværende fællesskaber på RaM og AT holdene er bundet op på selve øvelsestimen. Opvisningen er for udøverne med til at fremme kreativiteten og udfordringen. Når den vælges fra, er det typisk, fordi udøverne ikke føler, de har tid. Samtidig peger udøverne igen på dobbeltheden i opvisningen: At det på den ene side skaber et sus af fællesskab med publikum og en mulighed for at vise, hvad man kan, men på den anden side trækkes et præstationsaspekt ned over aktiviteten.

Fællesskabet:

Udøverne føler ikke et stort fællesskab med hinanden, de beskriver derimod en storbyagtig overfladiskhed. De vil gerne fællesskabet, men har på den anden side ikke tid. Alligevel fortæller flere udøvere, at netop det manglende kendskab til hinanden er en

begrænsning i den måde, man henvender sig til hinanden, når det gælder for eksempel rettelser.

Aerobic Trends - øvelserne:

Består af små serier, aerobic-gå-på-stedet-aerobicforflytninger, mambo, knæløft, twist etc. Det er low impact, og fokus ligger på sammensætninger og rotationer. Instruktøren viser sekvenserne uden fejlretning, og sammen med udøverne prøver man sig langsomt frem. Her er ingen spejle, men der tælles på aerobic-måden med fingre over hovedet.

Rythm and Move - øvelserne:

Træningen kan indledes med, at deltagerne masserer hinandens skuldre. Der indgår små strækserier, fejesving, contraction, side-sving afbrudt af, at hver udøver følger sin egen bevægelse og rytme, eller at man skiftes til at følge hinanden. Dertil kommer forskellige former for løb, hvor rummet bruges bevidst, rygstrækninger, mavebøjninger og benløft.



På tværs af træningsformerne

For udøverne i gymnastikken handler det om at få motion og holde sig sund, mens æstetik, simultane serier og opvisninger ikke har den store interesse. Deltagerne har ikke noget dybere motiv for at være med. Det handler om motion. At man tager vare på sig selv opfattes som en privat sag, man ikke behøver gå til opvisning med.

I løbet af de sidste 20 år er motionstilbuddene i gymnastikforeningerne nærmest eksploderet, men fælles for tilbuddene er, at de drejer sig om at opnå styrke, smidighed, kondition og balance. Forskellene er størst mellem fusionsgymnastik og mærkevaregymnastik. I fusionsgymnastik er grænserne mellem formerne så flydende, at det kan være svært at skelne skarpt mellem de forskellige tilbud. I mærkevaregymnastikken er træningssystemerne "rene". Det gælder for Pilates, Exercise Ball og til dels Effekt.

For udøverne er der ikke et særligt troskab over for en enkelt træningsform - tværtimod vil man gerne eksperimentere og prøve nyt.

Motions- eller fusionsgymnastikken tager da også gerne nyt ind fra en række inspirationskilder og dyrker alsidigheden, mens mærkevaregymnastikken satser på en specialisering.

OBS: Mange massive kampagner for folkesundhed kan resultere i, at der opstår en større lyst til at vise, at man tager vare på sundheden, og det kan betyde en opblomstring af opvisninger på motionshold.

De fleste udøvere lægger stor vægt på, at træningen passer ind i hverdagen. Tid og fleksibilitet betyder meget. På almindelige motionshold skal træningen desuden foregå tæt på bopælen. Motionsgymnasterne fremhæver, at den faste ugentlige træning er vigtig for overhovedet at komme af sted. Mens deltagere på klippekort og i motionscentre mener, det er en fordel, at man er uafhængig af holdet, fordi arbejdstiderne er skiftende.

OBS: Flere og flere danskere får skiftende arbejdstider.

Rum og rammer:

I gymnastik og beslægtede træningsformer træner man typisk i den lokale skoles gymnastiksal, den lokale skoles hal, den lokale idrætshal eller i skolens tumlesal. For udøverne er det afgørende, at rummet tjener sin funktion, og at der er rent - sidstnævnte mener de fleste kunne være bedre. Ofte føler udøverne et større tilhørsforhold, hvis det er foreningens hal, end hvis det er skolens. Her føler man sig mere som gæst.

Tilsyneladende har den æstetiske udformning af en hal ikke betydning for udøverne i foreningsregi, det handler kun om vedligeholdelse og rengøring.

For deltagerne i fitnesscentre lægges der mere vægt på interiør og luksus.

Relationer mellem deltagerne:

Jo længere træningen skrider frem, des mere taler gymnasterne sammen. Samtidig har det stor betydning for kommunikationen mellem deltagerne, at der indgår par- og samarbejdsøvelser. Men på de rene mandehold kan holdningen til dette være direkte afvisende. Fællesbadning foregår yderst sjældent - noget tyder på, at kroppen og hygiejne er blevet en privat sag. Men at man går på det samme motionshold betyder, at man hilser på hinanden i andre relationer, selvom holdets fællesskab stopper ved slutningen af timen. Jo mere moderne og jo mere bymæssig placering, des mere overfladisk er den indbyrdes kontakt i foreningen. Deltagernes alder og familiemæssige for-

pligtelser er også afgørende for fællesskabet, og hvor meget man involverer sig.

Fællesskab

Der er tale om navnløse, kropslige fællesskaber med store forskelle på, hvor intime de er. Der er ikke tale om ét foreningsfællesskab, men mange fællesskaber i foreningen båret af hver sin aktivitet - men organiseringen er bestemt ikke ligegyldig. Mange udøvere giver udtryk for, at gymnastikforeningen er et vigtigt forum for idrætten. Udøverne mener, at foreningen tilbyder et fællesskab, og selvom man ikke kender navnene i bestyrelsen eller på holdet, så betyder foreningen noget - ligesom opvisningen i hvert fald tidligere i de nu voksne gymnasters liv har haft betydning.

Instruktøren er den, der har initiativet fra først til sidst. Instruktøren er den der opmuntrer, roser holdet og udgør et forbillede. Derfor forventer man, at instruktøren kan sit kram, og at alle øvelser kommer fra instruktøren. Deltagerne forventer ikke at få en demokratisk indflydelse og efterlyser det heller ikke. Kan man ikke lide stemningen, øvelserne eller instruktøren, finder man et andet hold.

Læs den fulde rapport på
www.dgi.dk/gymnastik/forskning



Den folkelige Gymnastik i en moderne motionskultur



Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger
Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
Tlf. 79 40 40 40, info@dgi.dk, www.dgi.dk



nr. 3: Mellem tradition, fusion og
bevæggrunde